



[9 月 献 立 表]

(小学部低学年用)
東京都立高島特別支援学校

2026年 9月

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 水	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			536 kcal
	ポークカレーライス	豚モモ	無洗米,じゃがいも,油,★薄力粉,スープ,砂糖	玉葱,セロリー,にんじん,にんにく,根しょうが,★トマトピューレ	19.5 g
	こまつな入りコールスロー		砂糖,油	こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん,ホールコーン	16.8 g
	桃ゼリー	粉寒天	砂糖	★黄桃缶詰,★ネクター	1.6 g
3 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			511 kcal
	ご飯		無洗米		25.4 g
	焼き魚	ぎんざけ			18.0 g
	こまつな和え添え	油揚げ	砂糖,★白すりごま	こまつな,りょうどうもやし,にんじん	1.7 g
	大豆の磯煮	大豆,鶏もも肉,芽ひじき	油,板こんにゃく,砂糖	にんじん,れんこん	
4 金	赤だしみそ汁	豆みそ,赤みそ,絹ごし豆腐		なめこ,こねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			521 kcal
	ねぎ塩豚丼	豚肩ロース	無洗米,油,でん粉,ごま油	にんにく,長ねぎ,玉葱,★レモン,にら,こねぎ,もやし	17.2 g
	シルバーサラダ	無添加ロースハム	緑豆はるさめ,マヨネーズタイプ調味料	きゅうり,にんじん,キャベツ	19.2 g
7 月	中華スープ		スープ,でん粉	はくさい,にんじん,干し椎茸,長ねぎ,こまつな	2.0 g
	果物(なし)			★日本なし	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			516 kcal
	ご飯		無洗米		22.2 g
8 火	ぎせい豆腐	豚モモ挽肉,木綿豆腐,★たまご	油,砂糖,でん粉	にんじん,長ねぎ,生しいたけ,根しょうが	17.3 g
	辛し和え(添え)		砂糖	こまつな,にんじん,りょうどうもやし	1.9 g
	五目金平		糸こんにゃく,ごま油,★白いりごま,とうがらし(粉)	ごぼう,にんじん,れんこん,干し椎茸	
	みそ汁	白みそ,赤みそ		だいこん,えのきだけ,長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			516 kcal
9 水	ソフトフランスパン		★ソフトフランスパン		22.8 g
	ポークビーンズ	豚肩ロース,無添加ベーコン,大豆,★粉チーズ	油,スープ,じゃがいも	にんにく,セロリー,玉葱,にんじん,★トマトピューレ,ピーマン	21.0 g
	さっぱりしそ風味サラダ	わかめ	油	キャベツ,きゅうり,にんじん,しそ葉	2.2 g
	フルーツヨーグルト	★ヨーグルト	砂糖	★みかん缶詰,★バイン缶詰	
1 0 木	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			546 kcal
	ご飯		無洗米		21.3 g
	魚のみそマヨネーズ焼き	さわかみ,白みそ	マヨネーズタイプ調味料	こねぎ	19.6 g
	菊花和え		砂糖	こまつな,はくさい,にんじん,菊のり	2.2 g
	じゃが芋のバター煮		じゃがいも,油,★有塩バター,砂糖	にんじん,玉葱,さやいんげん	
1 1 金	すまし汁		★生ふ	だいこん,にんじん,長ねぎ,こまつな	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			533 kcal
	ツナピラフ	ツナ	無洗米,油	玉葱,にんじん,ホールコーン,さやいんげん	16.3 g
	ポテトサラダ		じゃがいも,マヨネーズタイプ調味料	きゅうり,にんじん	20.4 g
1 1 土	ミルクスープ	★牛乳,無添加ベーコン	スープ	ぶなしめじ,玉葱,こまつな	1.8 g
	果物(りんご)			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			520 kcal
	ジャージャー麺	豚モモ挽肉,赤みそ,豆みそ,大豆ミート	★中華めん,ごま油,油,スープ,砂糖,でん粉	根しょうが,にんにく,玉葱,長ねぎ,干し椎茸,だしのくにんじん,きゅうり,りょうどうもやし	24.3 g
1 4 月	冬瓜の中華スープ	鶏胸肉	スープ	にんじん,玉葱,とうがん,ピーマン	14.0 g
	フルーツかん	寒天	砂糖	★レモン,★バイン缶詰,★みかん缶詰	2.3 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			538 kcal
	ご飯		無洗米		23.0 g
1 5 火	豆腐ハンバーグ	絞豆腐,豚ひき肉,鶏ひき肉,★たまご,豆乳	油,じゃがいも,★パン粉(生),砂糖,でん粉	玉葱,根しょうが	19.3 g
	切干大根の煮物	油揚げ	油,砂糖	切干しだいこん,にんじん,干し椎茸,さやいんげん	1.9 g
	おかかサラダ	かつお節	砂糖,油	こまつな,キャベツ,きゅうり,にんじん	
	みそ汁	白みそ,赤みそ,わかめ	じゃがいも	長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			515 kcal
1 6 水	ビビンバ	豚肩ロース	無洗米,ごま油,とうがらし(粉),砂糖,油,スープ,砂糖	にんにく,長ねぎ,根しょうが,だいこん,もやし,りょうどうもやし,こまつな,にんじん,れんこん,干し椎茸	19.2 g
	たまごわかめの韓国スー	★たまご,絹ごし豆腐,わかめ	スープ,油,でん粉	根しょうが,長ねぎ,玉葱	17.5 g
	グレープゼリー	寒天	砂糖	★ぶどうジュース	1.7 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			469 kcal
1 7 木	胚芽パン		★胚芽パン		22.5 g
	キッシュ風卵焼き	★たまご,★牛乳,無添加ボンレスハム,★サラダチーズ	油	玉葱,にんじん,えりんぎ水煮,ほうれんそう,にんにく	19.4 g
	ラタトゥイユ		オリーブ油	にんにく,なす,ズッキーニ,玉葱,セロリー,★トマト	2.3 g
	野菜スープ	無添加ベーコン	スープ,じゃがいも	にんじん,玉葱,こまつな	
	果物(りんご)			★りんご	
1 8 金	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			523 kcal
	ご飯		無洗米		20.3 g
	魚の香味焼き	たいせいようさば	ごま油,とうがらし(粉),★白いりごま	にんにく	22.1 g
	ゆずぼん和え(添え)		砂糖	りょうどうもやし,こまつな,えのきだけ,にんじん,★ゆず果汁	1.8 g
	五目ひじき	芽ひじき,大豆,油揚げ	しらたき,油,砂糖	にんじん,ごぼう	
2 4 土	みそ汁	白みそ,赤みそ	じゃがいも	玉葱	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			559 kcal
	チキントマトスパゲティ	鶏もも肉,★パルメザンチーズ	★スパゲティ,オリーブ油,油,★薄力粉,スープ	にんにく,玉葱,マッシュルーム,★トマト缶詰	23.3 g
	ばりばりハニーサラダ		じゃがいも,★大豆油(揚げ油),油,はちみつ	きゅうり,にんじん,キャベツ	19.9 g
2 5 日	果物(なし)			★日本なし	2.1 g
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			538 kcal
	ご飯		無洗米		23.9 g
	豚肉のスタミナ焼き	豚肩ロース	油,でん粉	にんじん,玉葱,にんにく,キャベツ	19.1 g
2 9 火	青のりポテト	大豆,あおのり	★大豆油(揚げ油),じゃがいも,でん粉		1.7 g
	みそ汁	白みそ,赤みそ,木綿豆腐		ぶなしめじ,こまつな	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			541 kcal
	さんまの混ぜご飯	さんま	無洗米,米粉,でん粉,★大豆油(揚げ油),砂糖	根しょうが,こねぎ	19.9 g
	イカと里芋の煮物	★いか	さといも,砂糖	とうがん,さやいんげん	18.2 g
3 0 水	すまし汁	生わかめ	★生ふ	だいこん,にんじん	1.8 g
	果物(りんご)			★りんご	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			524 kcal
	ご飯		無洗米		22.6 g
3 1 木	肉豆腐	豚肩ロース,木綿豆腐	糸こんにゃく,砂糖	玉葱,はくさい,にんじん,長ねぎ	16.7 g
	ちくさし和え	かつお節	★白いりごま	キャベツ,こまつな,にんじん,玉葱	2.2 g
	さつま汁	白みそ,赤みそ,鶏もも肉	さつまいも	にんじん,だいこん,ごぼう,長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			542 kcal
	ご飯		無洗米		22.5 g
3 2 金	魚のからあげ和風ソース	まだら	米粉,★大豆油(揚げ油),油,砂糖	根しょうが,玉葱	16.8 g
	こま和え(添え)		砂糖,★白いりごま	こまつな,りょうどうもやし	1.7 g
	かぼちゃの甘煮		砂糖	西洋かぼちゃ	
	豚汁	白みそ,赤みそ,豚肩肉	板こんにゃく,油,じゃがいも	だいこん,にんじん,ごぼう,長ねぎ	
	低温殺菌牛乳	★低温殺菌牛乳			513 kcal
3 3 土	セサミパン		★セサミパン		24.8 g
	鶏肉のパン粉焼き	鶏もも肉,★低脂乳,★たまご,★パルメザンチーズ	★薄力粉,★パン粉(生),油,砂糖		21.8 g
	マッシュポテト	★牛乳	じゃがいも,★有塩バター		2.3 g
	オニオンドレッシングサラ		砂糖,油	こまつな,キャベツ,きゅうり,ホールコーン,玉葱	
	野菜のカレースープ	無添加ベーコン	スープ,じゃがいも	にんじん,玉葱,キャベツ,パセリ	

※アレルギー食品には記号を表示しています

